

ほけんだより 11月

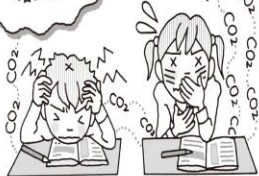
令和5年11月2日(木) 新宮東中学校保健室 伊藤

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いた事がありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。そのため、夕方は、車が歩行者や自転車に気付くのが遅れて、危険性が高くなると言われています。下校時は特に注意してくださいね。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480個の二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

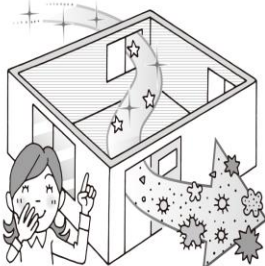
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに15分ほど定期的に換気をして、健康的に過ごしましょう。

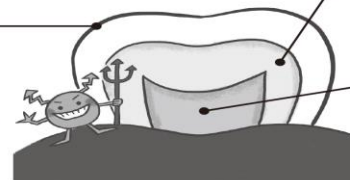


スポーツ観戦中に「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか？実は、スポーツをする上で歯はとても大切です。例えばサッカー。歯をグツと食いしばると、シュートする力が強くなります。むし歯があると、しっかり歯を食いしばることができません。日本のオリンピック候補選手は定期的に歯科検診を受けているそうです。スポーツを楽しむためにも歯の健康は大切なんですね。

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない!
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。



勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「勤く」とは、八た(周り)をラク(楽)にすることを意味しています。あなた方は、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？ 逆に、「八た」の人のために、何が役立つ行動をしてみますか？

昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。そうして記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか？

〈11月 スクールカウンセラー来校日〉

花田先生 2日(木) 16日(木)

前田先生 7日(火) 21日(火)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

